

鶏肉の野菜たっぷりポトフ(主菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー242kcal、食塩相当量 1.3g、
野菜の量 180g(1日の野菜摂取量 350g)

【食生活推進員からひとこと】

鶏肉のうまみと野菜の甘みが溶け出した優しいお味のスープです。この一皿で、主菜と1日に必要な野菜の半分の量を摂取することができます。栄養たっぷりのスープで心もからだも温まりましょう。

材料(2人分) 調理時間 30分

とりもも肉 150g、じゃがいも1個、玉ねぎ 1/4個、
にんじん1/2本、ブロッコリー4房(60g)、キャベツ1枚(50g)、
コンソメ1コ、塩少々 粗びきこしょう少々、水 300ml

作り方

- ① じゃがいもは一口大、玉ねぎはくし形切り、にんじんは乱切り、ブロッコリーは小房に分ける。キャベツは大きめのざく切りにする。鶏肉は一口大に切る。
- ② 鍋に①、コンソメと分量の水を入れてふたをして火にかける。
- ③ 沸とうしたら弱火で5~10分煮る。
- ④ 具材に火が通ったら塩を加える。
- ⑤ 器に盛り、粗びきこしょうをふる。